

Calamars végétans

40 min · 4 personnes



INGRÉDIENTS

2 aubergines
1 filet de sauce soja
Sel
2 feuilles d'algue
½ citron jaune
200g de farine
200ml de lait végétal
300g de chapelure
1000 ml d'huile à friture

ON PASSE EN CUISINE

1. Lavez, épluchez puis coupez les aubergines en lamelles.
2. A l'aide d'un bouchon, ôtez le centre de chaque lamelle afin d'obtenir une forme de calamar.
3. Faites chauffer de l'eau dans une grande casserole. Portez-la à ébullition et ajoutez la sauce soja, une pincée de sel, les feuilles d'algue et le jus de citron jaune.
4. Ajoutez les aubergines et faites-les cuire 10 minutes avec un couvercle.
5. Pendant ce temps, préparez la panure : dans une grande assiette creuse, ajoutez la farine, une pincée de sel avec du lait et mélangez le tout.
6. Dans une autre assiette, versez la chapelure.
7. Une fois le temps écoulé, égouttez les rondelles d'aubergine et réservez-les sur une planche.
8. Placez à la panure
9. Déposez les lamelles d'aubergine dans le mélange farine/lait
10. Puis dans la chapelure.
11. Dans une grande poêle, faites chauffer de l'huile à friture.
12. Déposez-y les calamars d'aubergine et faites-les cuire 5 minutes de chaque côté.
13. Une fois qu'ils sont cuits, sortez-les de l'huile et posez-les sur un papier absorbant.